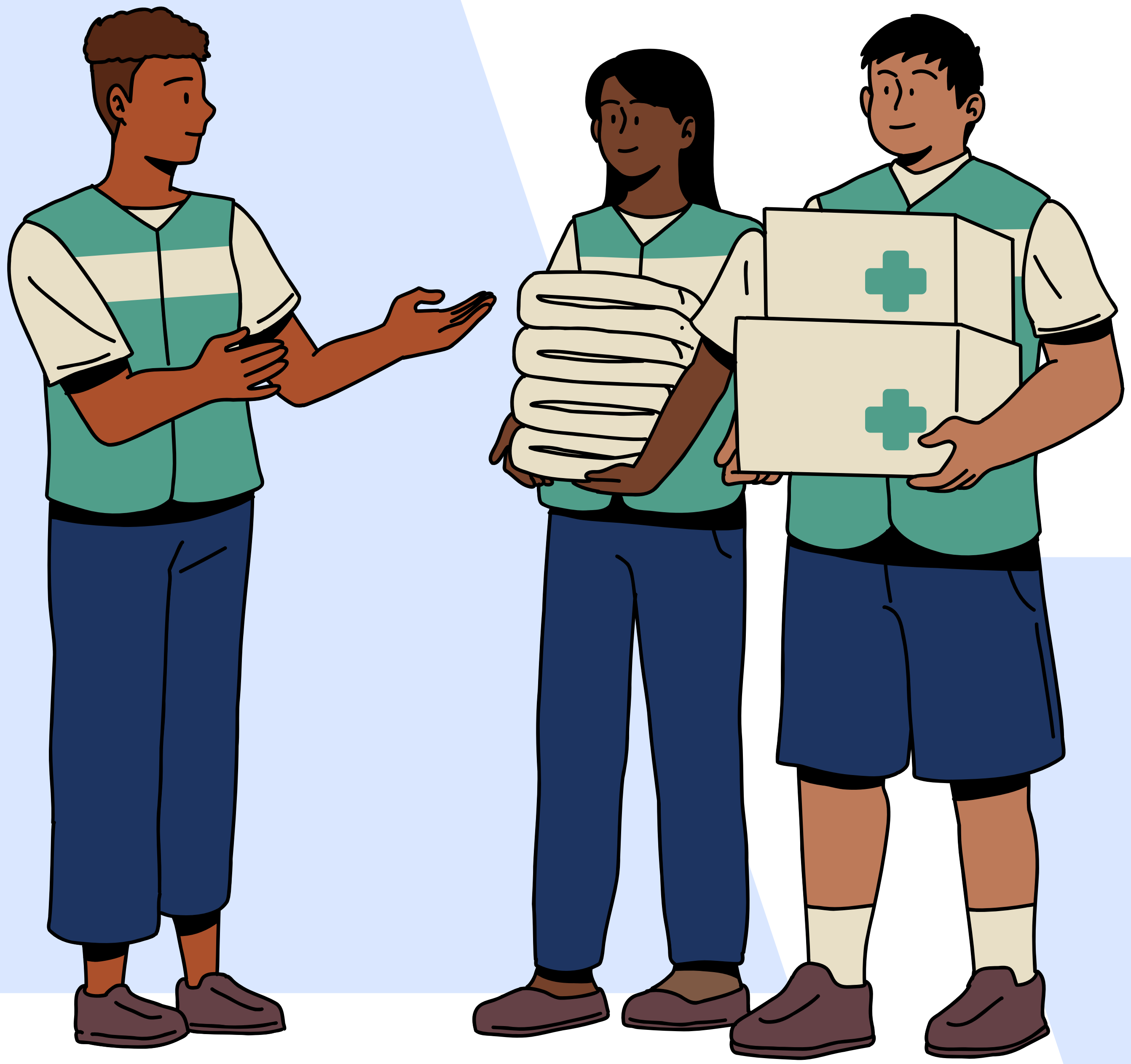
راهنمای جامع آمادگی و واکنش در شرایط اضطرار

در شرایط بحران و جنگ



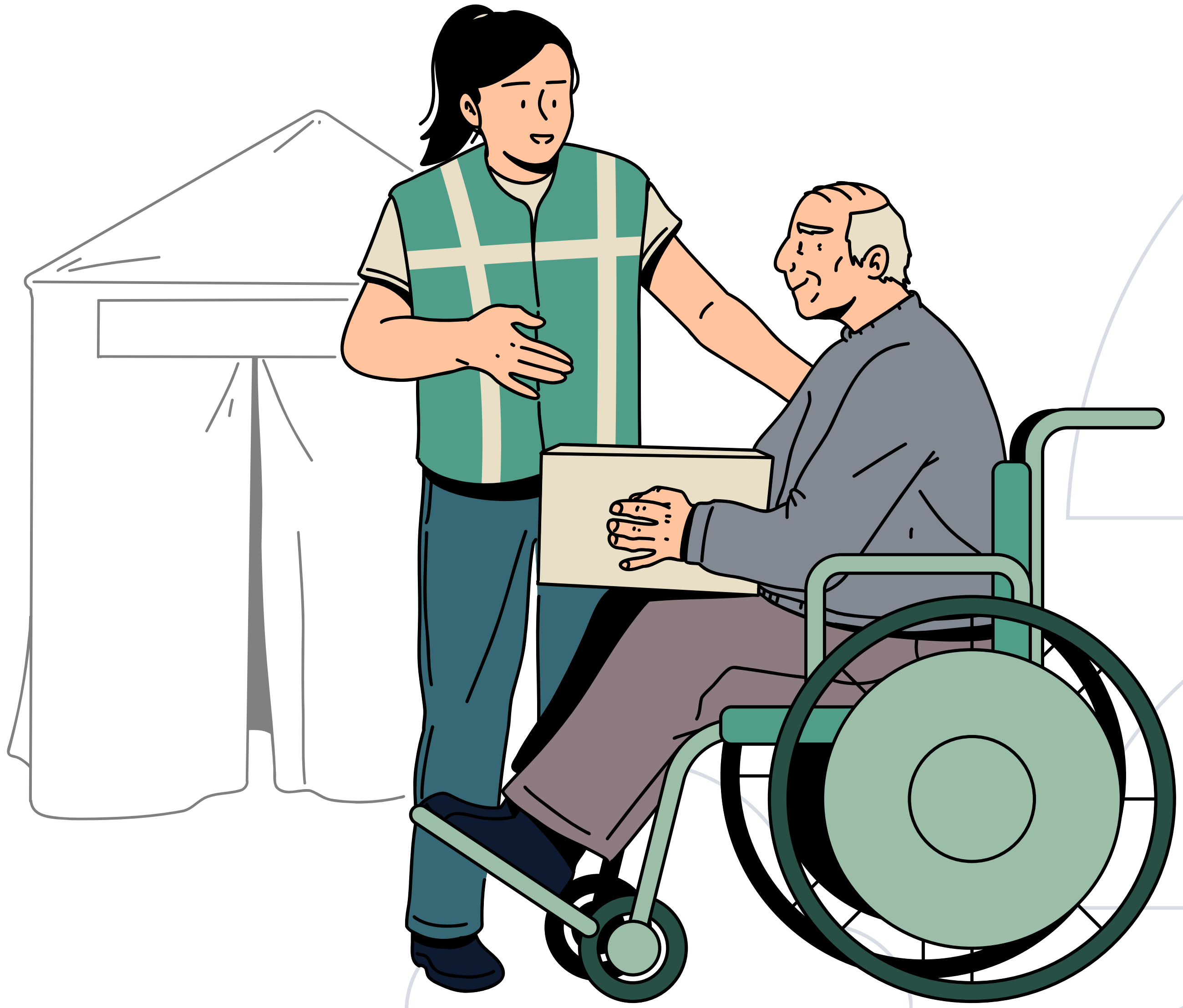
آمادگی قبل از بحران

تشکیل گروه‌های امداد همسایگی



- با همسایه‌ها از قبل هماهنگ کنید و یک گروه کوچک امدادی تشکیل بدهید.
- حداقل یک نفر آموزش کمک‌های اولیه داشته باشد.
- شماره تماس همه اعضا روی کاغذ نوشته و در دسترس باشد.
- وسایل اولیه مثل جعبه کمک‌های اولیه، چراغ قوه و آب بین اعضا تقسیم شود.
- درصورت قطع ارتباطات، یک محل امن برای جمع شدن گروه مشخص کنید

شناسایی افراد سالمند و یا با نیازمندی‌های ویژه



- افراد سالمند، کودک، بیمار، افراد دارای معلولیت را در همسایگی از قبل شناسایی کنید.
- مشخص کنید چه کسانی در زمان اضطرار نیاز به کمک دارند.
- بین همسایه‌ها تقسیم مسئولیت کنید که هرکس مراقب چه کسی باشد.
- شماره تماس این افراد و خانواده‌هایشان را روی کاغذ داشته باشید.
- در صورت امکان، از قبل مسیر خروج و نحوه کمک به آنها را تمرین کنید.

زنان باردار



- زنان باردار حتما از قبل در نظر داشته باشندکه در صورت نیاز به زایمان و یا بروز موارد اورژانسی به کدام بیمارستان بروند.

- مدارک پزشکی و وسایل ضروری را در یک کیف آماده داشته باشند.

آمادگی در صورت ماندن در خانه



• در صورت ماندن در خانه در شرایط بحران و جنگ آب و غذا برای ۱۰-۱۴ روز تهیه کنید.
• میزان آب آشامیدنی مورد نیاز ۳ لیتر برای هر نفر در روز است.
• غذا در شرایط بحرانی بهتر است غذاهایی باشند که میزان ماندگاری بلندتری دارند.

مانند: برنج، حبوبات، ماکارونی، کنسروها، خرما، بیسکویت و غیره.

(۴)

ایمنی خانه



- ایمنی خانه را بررسی و کنترل کنید.
- مسیرهای خروج اضطراری را از قبل شناسایی کرده و به خاطر بسپارید.
- موانع و وسایل سنگین را از مسیرهای خروج اضطراری دور کرده و در صورت لزوم جابه‌جا کنید.
- کپسول آتش‌نشانی در دسترس داشته باشید و محل آن را به خاطر بسپارید.
- چراغ قوه به همراه باتری یدکی و پاوربانک برای مواقع قطعی برق آماده باشد.
- محل تمامی شیرهای گاز، فیوز برق و شیر فلکه آب را بشناسید و به خاطر بسپارید.
- همچنین به میزان کافی پلاستیک ضخیم و چسب پهن برای پوشاندن و چسباندن روی پنجره‌ها تهیه کنید.
- کلیدها همیشه در جای ثابت باشند.

(۵)

دارو و تجهیزات پزشکی



تهیه داروهای تجویزی و داروهای مصرف روزانه به میزان کافی (حداقل برای ۷ تا ۱۴ روز ضروری است.)

همچنین توصیه می‌شود داروهای عمومی زیر نیز در دسترس باشد:

- داروی تب‌بر برای کودکان
- داروی ضد اسهال
- داروهای مسکن مانند استامینوفن و ایبوپروفن

همراه داشتن این موارد برای فوریت‌های پزشکی اهمیت دارد:

- پماد یا کرم سوختگی
- باند و چسب زخم
- مواد ضدعفونی‌کننده (الکل، بتادین)
- ماسک و دستکش
- نوار بهداشتی
- شماره تلفن پزشک

شناسایی اتاق امن



- اتاق امن ترجیحاً بدون پنجره یا پرده دوجداره باشد.
- دستشویی یا حمام نباشد.
- اتاق امن بهتر است در بخش داخلی خانه و از دیوارهای بیرونی فاصله داشته باشد.
- در صورت وجود پنجره، شیشه‌ها را با پتو بپوشانید.
- همین‌طور می‌توانید با نوار چسب ضربدری کنید تا در صورت ضربه کمتر پخش شوند.

اگر قرار است در خانه بمانید

- در خانه از اتاقهای داخلی‌تر استفاده کنید.زیرزمین یا طبقات پایینی امن‌ترند.
- کنار پنجره نایستید، فلکه‌ی گاز خانه را ببندید و از آسانسور استفاده نکنید.

اینترنت و ارتباطات

احتمال قطع یا اختلال ارتباطات وجود دارد. حتماً شماره‌های مهم را روی کاغذ داشته باشید و فقط به تلفن همراه وابسته نباشید.

ارتباط و آرامش روانی

رادیوی باتری‌دار با موج کوتاه همراه داشته باشید.
دریافت اخبار را محدود و فقط از منابع معتبر دنبال کنید.
با کودکان و سالمندان آرام و اطمینان بخش صحبت کنید و فضای خانه را تا حد امکان آرام نگه دارید.

چک لیست ترک محل زندگی

- **بهتر است هر نفر یک کوله‌پشتی اضطراری آماده کند.**
- **اصل مدارک یا کپی برابر اصل مدارک شناسایی** (شناسنامه، کارت‌ملی و یا گذرنامه)
- **مدارک پزشکی ضروری**
- **آب و غذای پرکالری برای حداقل ۳ روز**
- **لباس گرم و مناسب**
- **یک پتو گرم و ضخیم**
- **همراه داشتن نقشه کاغذی**
- **چراغ‌قوه**
- **پاوربانک و شارژر**
- **سوت** (برای اعلام حضور در شرایط اضطراری)
- **مقداری پول نقد و کارت بانکی**
- **فهرست شماره‌های ضروری به صورت نوشته‌شده روی کاغذ**



توصیه می‌شود تمامی مدارک مهم در پوشه‌های ضد آب و یا کیسه‌ی پلاستیکی نگهداری شوند. همچنین داشتن یک فلش رمزگذاری‌شده حاوی نسخه دیجیتال مدارک نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

داروها و لوازم کمک‌های اولیه بهتر است در یکی از کوله‌پشتی‌ها به‌صورت متمرکز قرار داده شود، شامل:

- **داروهای تجویزی برای حداقل ۲ هفته**
- **داروهای ضروری دیگر: تب‌بر برای کودکان، ضد اسهال و مسکن** (استامینوفن و ایبوپروفن)
- **نسخه‌های دارویی و مدارک پزشکی در کیف یا پوشه ضدآب**
- **باند یا گاز استریل**
- **محلول ضدعفونی‌کننده /بتادین / الکل/ صابون**
- **پماد سوختگی**
- **ماسک و دستکش**
- **نوار بهداشتی، دستمال کاغذی**
- **پتو**



برای تامین روشنایی، گرما و ارتباط



برای تامین روشنایی و گرما می‌توانید این موارد را همراه داشته باشید:
لباس گرم، شمع، فندک / کبریت، پتو

برای تامین ارتباط و اطلاعات می‌توانید این موارد را همراه داشته باشید:
رادیو، دفترچه یادداشت و خودکار، شماره تلفن‌های ضروری روی کاغذ



هماهنگی خانوادگی و یا گروهی هنگام تخلیه اضطراری

در صورت لزوم با آشنایان و اعضای خانواده برای شرایط تخلیه اضطراری یا اسکان موقت هماهنگ کنید.
همچنین تعیین یک نقطه ملاقات مشخص در صورت جدا شدن اعضا از یکدیگر مهم است. توافق بر سر یک زمان مشخص برای جمع شدن و بررسی وضعیت همه افراد می‌تواند کمک‌کننده باشد.
در صورت نیاز به خروج از شهر، از قبل برای محل اسکان جایگزین (خانه اقوام، دوستان یا محل امن دیگر) **هماهنگی انجام شود.**

توصیه‌های ویژه برای کودکان و افراد با نیازهای خاص

- افراد سالمند و مبتلایان به بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، فشار خون و دیابت، باید موارد زیر را همراه داشته باشند:
- مدارک و سوابق پزشکی
- داروهای مصرفی
- شماره تماس پزشک معالج
- برای کودکان، یک کارت شناسایی شامل نام و نام خانوادگی شماره تماس والدین و گروه خونی تهیه شود.

(این کارت می‌تواند به صورت مچ‌بند به دست کودک بسته یا به شکل یک برگه کاغذی داخل پلاستیک قرار داده شود.)



توصیه‌های ویژه برای کودکان و افراد با نیازهای خاص

- برای کودکان، همراه داشتن چند اسباب‌بازی یا کتاب داستان مورد علاقه بسیار مهم است تا در شرایط اضطراری احساس آرامش و امنیت بیشتری داشته باشند.



- حتماً از افراد دارای معلولیت بپرسید چه نیازها و شرایط ویژه‌ای دارند و چه افرادی می‌توانند در مواقع اضطراری به آنها کمک کنند.

در هنگام بحران، به شرایط خاص و محدودیت‌های افراد دارای معلولیت توجه ویژه داشته باشید و برنامه کمک‌رسانی مشخصی برای آن‌ها در نظر بگیرید.

حیوانات خانگی

برای حیوانات خانگی نیز موارد زیر را در نظر بگیرید:

- غذای کافی برای چند روز
- قلاده و پلاک شناسایی
- داروهای مورد نیاز در صورت مصرف
- یک عکس به‌روز از حیوان خانگی برای استفاده در صورت گم شدن





مراکز اسکان اضطراری

- شناسایی مراکز اسکان اضطراری تعیین‌شده توسط در صورت لزوم با آشنایان و اعضای خانواده برای شرایط تخلیه اضطراری یا اسکان موقت هماهنگ کنید، همچنین تعیین یک نقطه ملاقات مشخص در صورت جدا شدن اعضا از یکدیگر مهم است. توافق بر سر یک زمان مشخص برای جمع شدن و بررسی وضعیت همه افراد می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- در صورت نیاز به خروج از شهر، از قبل برای محل اسکان جایگزین (خانه اقوام، دوستان یا محل امن دیگر) هماهنگی انجام شود.

هنگام تخلیه اضطراری و فرار

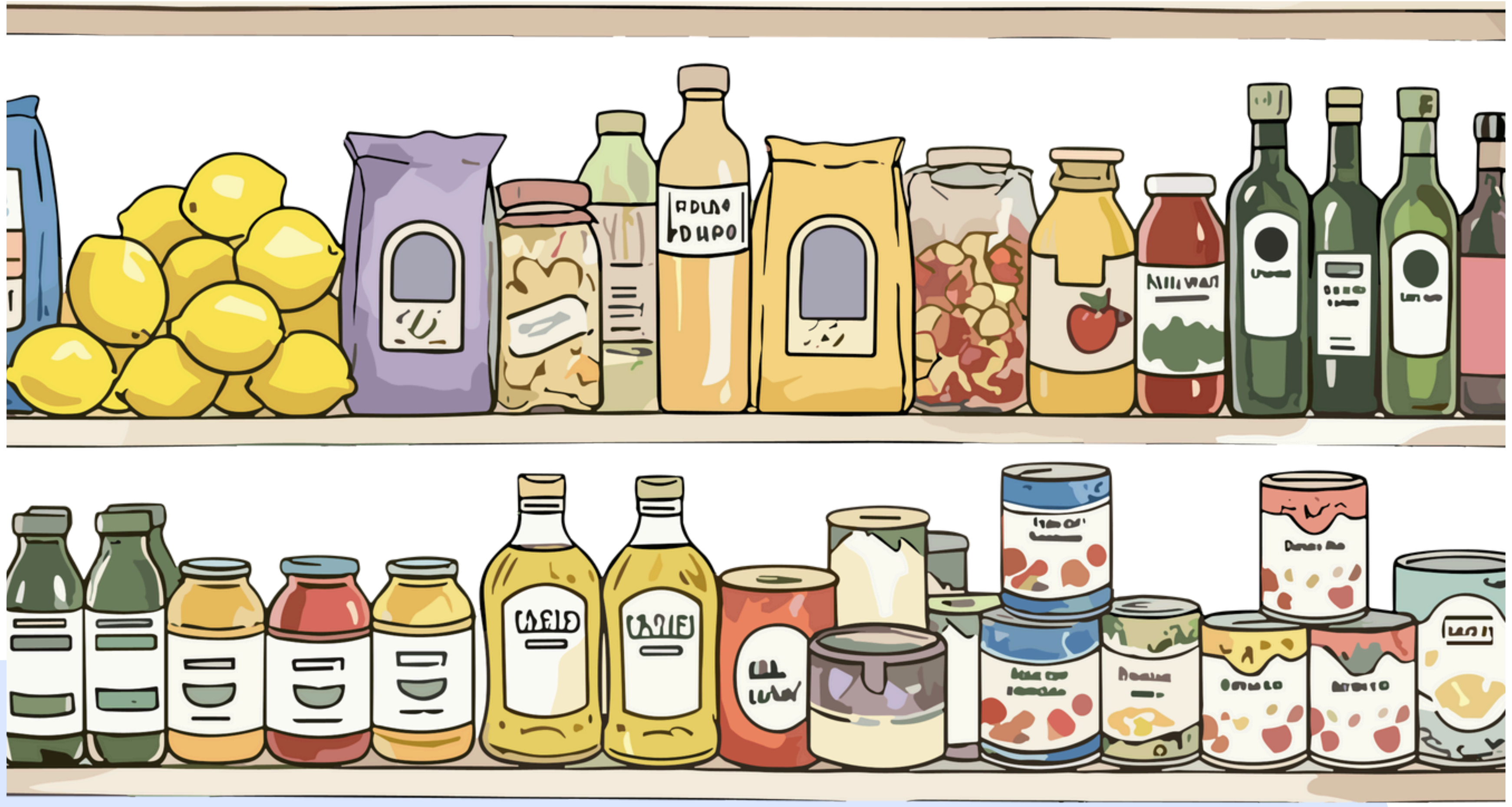
- از حضور یا نزدیک شدن به مکان‌های حساس زیر خودداری کنید:
- مراکز مخابراتی
- مخازن سوخت
- پایگاه‌های نظامی و سیاسی
- نیروگاه‌ها
- صنایع بزرگ و حساس



خودرو و تردد

- باک خودرو را همیشه نیمه‌پر یا پر نگه دارید.
- یک مسیر خروج جایگزین از محله خود بشناسید.
- اگر حمله آغاز شد، وارد جاده‌های اصلی نشوید.

نکات تکمیلی



در شرایط بحرانی، به‌ویژه زنان و افراد آسیب-پذیر توصیه می‌شود که از رفت‌وآمدهای غیرضروری به‌صورت تنهایی، به‌خصوص در مکان‌های تاریک یا ناامن خودداری کنند و در صورت نیاز، حتماً با فردی مطمئن هماهنگ کرده و همراه با او رفت‌وآمد کنند.

- همچنین در مورد تهیه کالاهای ضروری، غذا و دارو برای مدتی که در خانه یا پناهگاه می‌مانند، لازم است ،خرید به‌صورت مسئولانه انجام شود تا کمبودی برای دیگران ایجاد نشود. خریدها باید صرفاً در حد نیاز واقعی همان دوره باشد و از انبار کردن بیش از حد اقلام خودداری شود.

سلاح هسته‌ای



وضعیت امنیتی جهانی خطر استفاده از سلاح هسته‌ای را می‌تواند افزایش دهد. در صورت حمله با سلاح هسته‌ای، شیمیایی یا بیولوژیکی شما به همان روشی که در حمله‌ی هوایی پناه می‌گیرید، پناه بگیرید. پناهگاه‌ها بهترین محافظت را فراهم می‌کنند. بعد از گذشت چند روز، اشعه به شکل قابل توجهی کاهش پیدا خواهد کرد.

آرامش مهم‌ترین ابزار شماست.
آماده بودن یعنی ترس کمتر، تصمیم بهتر و نجات جان‌های بیشتر.

